



# BUITENSPELEN = GEZOND

300.000 kinderen spelen nooit buiten. We verliezen een generatie aan 'binnenzitters'. Kinderen die (bijna) nooit buiten spelen zijn ongezonder dan kinderen die wel buitenspelen, leren we uit recent wetenschappelijk onderzoek.

Februari 2024



Kinderen die veel naar schermen kijken én weinig buiten spelen, lopen een veel hoger risico op **bijziendheid**.



13% van de kinderen heeft **overgewicht**, waarvan **2% ernstig**. Regelmatige lichamelijke activiteit van ten minste matige intensiteit, zoals buiten spelen, kan de body mass index en vetmassa bij kinderen met overgewicht en obesitas verlagen.



Er is een toename van kinderen met **angststoornissen**, depressieve gevoelens, enz. Er is steeds meer bewijs dat beweging goed is voor de mentale gezondheid.



Kinderen die veel binnen zitten en tv kijken hebben een **slechtere motorische fitheid** dan kinderen die meer buiten zijn.



Tussen de **20 en 30%** van de peuters en kleuters ervaart **slaapproblemen**. Kinderen die overdag meer tijd buiten doorbrengen, slapen beter en langer.



Buitenspelen en sporten houdt verband met een **betere hersenontwikkeling** van kinderen.



Er zijn aanwijzingen dat kinderen die vanaf 10 jaar meer aan lichaamsbeweging doen, bepaalde **hersendelen** beter ontwikkelen.



Kinderen met een **lage sociaal-economische positie** en kinderen van **etnische minderheden** doen minder vaker aan sport en buitenspelen. Ze lopen een veel hoger risico op **ongezond opgroeien**.

Buitenspelen is het belangrijkste én het leukste onderdeel van een gezond leven. Jantje Beton zet zich samen met anderen onvermoeid in voor meer speelplekken, waar alle kinderen vandaag kunnen spelen, voor een gelukkige, gezonde generatie morgen. Daarom zegt Jantje Beton ... **ELK KIND MOET KUNNEN BUITENSPELEN, ELKE DAG!**

De gezondheidsresultaten zijn opgesteld in samenwerking met **Generation R** onderzoeker Sander Kneepkens. Generation R onderzoekt de groei, ontwikkeling en gezondheid van **10.000 opgroeiende kinderen in Rotterdam** en volgt deze kinderen vanaf de vroege zwangerschap tot hun jong volwassenheid.

JANTJE  BETON

Elk kind moet kunnen buitenspelen, elke dag!



## WIST JE DAT...

- Kinderen die veel naar schermen kijken, zoals computers, tablets en smartphones, én weinig buiten spelen, een veel hoger risico lopen om **bijziendheid** (myopie) te ontwikkelen dan kinderen die een evenwichterige verdeling hebben tussen schermgebruik en buiten spelen. Of dan kinderen die regelmatig buiten spelen naast hun schermgebruik.
- Kinderen die minder dan 2 uur per dag (14 uur per week) buiten zijn of spelen een verhoogd risico lopen op **bijziendheid**.
- Dertien procent van de kinderen **overgewicht** heeft, waarvan 2% ernstig (obesitas). Regelmatige lichamelijke activiteit van ten minste matige intensiteit, zoals buiten spelen, kan de body mass index (BMI) en vetmassa bij kinderen met overgewicht en obesitas verlagen. Onderzoekers vonden een relatie tussen buitenspelen en BMI, gewichtstatus en vet.
- Kinderen met **overgewicht** in Rotterdam gemiddeld minder tijd besteden aan buitenspelen.
- Tussen de 20 en 30% van de peuters en kleuters **slaapproblemen** ervaart. Recente onderzoeken tonen aan dat kinderen die overdag meer tijd buiten doorbrengen, beter en langer slapen.
- Kinderen die veel binnen zitten en tv kijken over het algemeen een slechtere **motorische fitheid** hebben dan kinderen die meer buiten zijn.
- Er de laatste decennia een toename is van kinderen met **angststoornissen**, depressieve gevoelens, suïcidale gedachten, hulpeloosheid en narcisme. Er is steeds meer bewijs dat beweging niet alleen goed is voor de lichamelijke gezondheid, maar ook voor de mentale gezondheid.
- Er aanwijzingen zijn dat kinderen die vanaf 10 jaar meer aan lichaamsbeweging doen, zoals buitenspelen, hun **hersenen**, die verantwoordelijk zijn voor leren, emotie en cognitie en psychiatrische stoornissen, beter ontwikkelen.
- Buitenspelen en sporten in verband kan worden gebracht met een verbeterde ontwikkeling van witte stof in de hersenen. Witte stof bevindt zich aan de binnenkant van je hersenen en bestaat uit de verbindingen tussen de zenuwcellen. Wat betekent dat buitenspelen de **hersenenontwikkeling** bij kinderen kan verbeteren.
- Sommige kinderen een **veel hoger risico** hebben op ongezond opgroeien: kinderen met een lage sociaal-economische positie en kinderen van etnische minderheden doen minder vaker aan sport en buitenspelen. Kinderen uit niet-Nederlandse gezinnen worden vaker bijziend en brengen minder tijd buiten door.

## BRONNEN

### Natuurlijk naar buiten (netwerk Zicht op Buiten)

- Natuurlijk naar buiten! | TSG - Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen (springer.com)

### Myopie

- Physical Activity Spaces Not Effective against Socioeconomic Inequalities in Myopia Incidence: The Generation R Study (ru.nl)
- Interaction between lifestyle and genetic susceptibility in myopia: the Generation R study - PubMed (nih.gov)

### Overgewicht

- Sedentary behaviors, physical activity behaviors, and body fat in 6-year-old children: the generation R study - PubMed (nih.gov)

### Hersenontwikkeling

- Associations of physical activity and screen time with white matter microstructure in children from the general population - ScienceDirect
- Levels of Physical Activity at Age 10 Years and Brain Morphology Changes From Ages 10 to 14 Years | Pediatrics | JAMA Network Open | JAMA Network

### Kansengelijkheid

- Social inequalities in young children's sports participation and outdoor play | International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (biomedcentral.com)

